عادل فهمي عبدالله

حياة زوجية بلا مشاكل

الدار الذهبية





الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

قال رسول الله ﷺ :

« الدنيا كلها متاع ، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة » [رواه مسلم] .



بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله الذى خلق لنا من أنفسنا أزواجًا لنسكن إليها ، وجعل بيننا مودة ورحمة ، والصلاة والسلام على رسول الله محمد ﷺ خير زوج ، وخير أب ، وخير جدٍ ، وعلى آله وصحبه وسلم .

وبعد ..

فإن الحياة الزوجية تحتاج دائمًا إلى الارتواء مثل النبات ، كما تحتاج إلى التجديد والتغيير ، وذلك لأن الإنسان فى الدنيا لا يحب الثبات على حال واحدة وإن حدث فإنه يصاب بالملل والسأم ، بل قد تصبح حياته لا تطاق .

وهذا الكتاب يعالج أمورًا من أهم بواعث الملل فى الحياة الزوجية ، ويقدم خلاصة فكر ونصائح الخبراء والمهتمين بشئون الأسرة والحياة الزوجية ، مسترشدًا فى ذلك بهدى القرآن الكريم والرسول الأمين محمد ﷺ .

وكاتب هذه السطور إذ يقدم هذا الجهد المتواضع بين يدى القارئ ، يدعو الله تبارك وتعالى أن يتقبله خالصًا لوجهه الكريم ، وأن يجعل فيه النفع والفائدة ، وأن يتجاوز عن الزلل ، وأن يغفر لنا ولكل قارئ ، إنه نعم المجيب . . وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

عادل فتحى عبد الله

دمنهور فى ٢٠ من ذى الحجة ١٤٢٠ هـ



صحح أفكارك عن الزواج

البحث عن المثالية

أيها الزوج .. أيتها الزوجة : هل منكم أحد حدَّث نفسه بهذا الحديث : « لقد كنت فى عزوبتى أسعد حالًا منى الآن » ؟

ترى ما الدافع لمثل هذا الكلام ؟!

ما فكرتك عن الزواج ؟ وماذا تريد من زوجتك ؟ وماذا تريدين أيتها الزوجة من زوجك ؟

كثير من الأزواج والزوجات يدخلون عش الزوجية بأفكار مثالية عن الزواج والعلاقة الزوجية .

فهذا الزوج يريد أن يرى زوجته دائمًا فى أحسن صورة ، وإذا عاد إلى المنزل فلابد أن يكون كل شىء على ما يرام ، البيت نظيف ، الطعام مُعَدّ ، الأطفال يلتزمون الهدوء ... ، فإذا مرض الزوج أو حدث له مكروه فإنه يريد أن تصبح زوجته مثل أمه تمامًا ، تقوم بتمريضه وتعامله بكل الرقة والعطف ؛ ولا أكون مبالغًا إذا قلت أن كثيرًا من الأزواج يريدون أن تصبح زوجاتهم مثل أمهاتهم فى شدة الاهتمام بهم ومعاملتهم بالرقة واللطف والصبر على أذاهم .

ولن تصبح الزوجة - مهما حدث - مثل الأم بالنسبة للزوج وذلك لسبب بسيط جدًا هو أن الأم تتعامل مع الابن بدافع فطرى غريزى ، بينما الزوجة تريد من الزوج مثلما يريد منها ، فهى تتعامل معه بمنطق آخر ، والخلاصة أن هذا الزوج يريد زوجة « حسب الطلب » وهو لن يحصل على

زوجة مثل ذلك ، لأن كل زوجة لها وعليها ، وفيها ما يعجبك وما لا يعجبك ، ولابد أن تقبل هذا الأمر ؛ لذلك كانت نصيحة رسول الله ﷺ للزوج بقوله : « **لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضى منها خلقًا آخر** » [رواه مسلم] ويفرك : يبغض .

وكذلك فإن هناك كثير من الزوجات يرون أن يكون الزوج « حسب الطلب » فهذه زوجة تريد من زوجها أن يكون كما رسمته هى فى مخيلتها أو على الأقل فيه من الصفات مثل ما لأبيها من الصفات التى تحبها ، فإن قصَّر فى شىء فتشعر بالإخفاق ، فهى تريد أيضًا زوجًا مثاليًا ، فى حين أن كل الظروف التى تحيط بهما غير مثالية بالمرة .

وهذا الكلام لا يُفْهم على أنه دعوة للتقصير وعدم القيام بالواجبات من قبل الزوج أو الزوجة .. كلا ، ولكن أن يسعى كلاهما للقيام بما يحب صاحبه وبما ينبغى عليه القيام به قدر استطاعته فإن حدث تقصير ، فلا يلوم صاحبه بل يعذره لكثرة واجباته ؛ ولأنه لن يصبح ذلك الشخص المثالى المرسوم فى خياله .

فليراجع كل منا نفسه وليصحح الصورة التى رسمها فى ذهنه وليجعلها واقعية غير خيالية أو مثالية .. وليعلم كل من الزوجين أن مقدار السعادة فى الزواج إنما يتوقف عليه هو أكثر مما يتوقف على زوجه .

تذكر حسنات زوجك إذا حدث منه ما يسيىء إليك ، ولا تطغى عندك السيئات فتمحو الحسنات ، فإن الله تعالى جعل الحسنات تمحو السيئات وليس العكس .

وآفة كثير من الزوجات أنهن ينسين الحسنات عند حدوث ما يسيىء إليهن ؛ لذلك كان تحذير رسول الله ﷺ من هذا الأمر حين قال :

« **اطلعت فى النار فإذا أكثر أهلها النساء .. يكفرن العشير لو أحسنت إلى إحداهن الدهر ثم رأت منك شيئًا قالت : ما رأيت منك خيرًا قط** » [رواه البخارى] .

إذن فلنتخلى أولًا عن النظرة المثالية للزواج ثم لنزن الحسنات والسيئات ولا تجعلنا الإساءة ننسى الإحسان .

عقدة النقص :

الزواج شراكة ، وأخذ وعطاء ، وحقوق وواجبات ، ومن يتزوج حتى يعوض نقصًا معينًا يشعر به ، فإنه لا يستطيع ذلك ، وقد يتعب فى حياته الزوجية ويشعر بالملل ، مثل الذى يريد أن يتزوج حتى يأمر وينهى فى بيته ويكون هو الرجل سيد البيت الذى لا يحدث شىء إلا بإذنه ؛ وذلك لأنه كان يفتقد قوة الشخصية قبل الزواج ، فيريد أن يعوض هذا الأمر مع زوجته المسكينة الطيبة ، فتراه يثور لأتفه الأسباب ، ويريد أن يتحكم فى كل شىء حتى وإن كان تافهًا . الزواج يحتاج لزوجين سويين ، ناضجين ، ليسوا كالأطفال لأنه تكوين أسرة ومسئولية ليست بالهينة .

وكثيرة تلك الزيجات التى تفشل لأن الزوجين ليسا على مستوى المسئولية ، كل منهما يريد أن يعوِّض نقصًا ما فى شخصيته ، أحلامهما طفولية بدرجة كبيرة ، لا يُقدِّران ثقل المسئولية الملقاة على عاتق كل منهما ، وفى الحديث الشريف : « **ألا كلكم راعٍ ومسئول عن رعيته .. الرجل راعٍ على أهل بيته ومسئول عن رعيته ، والمرأة راعية على بيت زوجها وولده وهى مسئولة عنهم** » [رواه البخارى ومسلم] .

* * *

الحب وحده لا يكفى

لا شك أن الحب عامل مهم فى الحياة الزوجية وسعادتها ودفع الملل عنها ، بل ربما هو العامل الأهم ، قال الله تعالى :

﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ [الروم : ٢١] .

ولكن هل الحب وحده كافٍ للشعور بالسعادة الزوجية ، ودفع الملل عن الحياة الزوجية ؟!

يرى علماء النفس والباحثون أن « العامل المهم فى إيجاد الوئام والانسجام بين الأزواج هو المعايشة ومن ثم فمن العسير على اثنين لم يعيشا معًا فعلًا أن يحب أحدهما الآخر حبًا حقيقيًا » [1] .

و « المعايشة » هذه هى « العِشْرة الطيبة » وحسن التعامل بين الأزواج كما أوصى بذلك ديننا الحنيف ، نوصى الرجال بالنساء ، فقال رسول الله ﷺ : « **استوصوا بالنساء خيرًا** » [رواه البخارى] .

وأوصى النساء كذلك بحسن المعاملة لأزواجهن ، والسنة الشريفة تذكر عشرات الأحاديث فى هذا المجال ، منها قول رسول الله ﷺ للمرأة التى جاءت إليه تقول : يارسول الله أنا وافدة النساء إليك : هذا الجهاد كتبه الله على الرجال ، فإن أصيبوا أثيبوا – أى نالوا الثواب والأجر – وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون ونحن معشر النساء نقوم عليهم فما لنا من ذلك ؟ فقال عليه الصلاة والسلام : « **أبلغى من لقيتى من النساء أن طاعة الزوج واعترافًا بحقه يعدل ذلك ، وقليل منكم يفعله** » .

[رواه البزار والطبرانى بمثله] .

(١) عن كتاب : « استمتع بالحياة » لورانس جولد ، ترجمة / عبد المنعم الزيادى .

لا تجعل التوافه تفسد زواجك

« إن الصغائر فى الحياة الزوجية يسعها أن تسلب عقول الأزواج والزوجات ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيها العالم » [(1)] .

نعم إنك لترى معظم المشاكل التى تنغص الحياة الزوجية وتجعلها مملة إنما هى من الصغائر ، والتى يولى لها الزوجات أكبر الاهتمام ، وينفث الشيطان فيها فكأنها أمورًا عظيمة ، ثم تتراكم الصغائر بعضها فوق بعض حتى تصبح كالجبل فتفسد الحياة الزوجية وربما أدت إلى إنهائها .

مثلها فى ذلك مثل الذنوب الصغيرة التى تتجمع على العبد فيستهين بها ومع الوقت توردها المهالك ، وفى الحديث : « **إياكم ومحقرات الذنوب** – صغائر الذنوب – **فإنهن يجتمعن على العبد حتى يهلكنه** » [رواه أحمد] .

فهناك أشياء تحدث من الزوج أو الزوجة هى فى نظره أو نظرها أشياء تافهة أو بسيطة ولكن هل هى كذلك من وجهة نظر صاحبه ؟!

فليفكر الزوج قبل أن يقدم على مثل هذه الأفعال ، ولتفكر الزوجة أيضًا فيما تظنه من التوافه لكنه عند زوجها شيئًا عظيمًا فلا تقترفه ، حتى لا يستنتج الزوج من فعلها استنتاجات خاطئة أو يفترض فيها سوء النية ، هذا جانب ، وجانب آخر هو أننا فى حياتنا الزوجية يجب أن نضع الأمور فى نصابها ، فلا نُعظِّم الصغير ولا نُحقِّر الكبير ، ولنتذكر قول الله تعالى :

﴿ **قد جعل الله لكل شىء قدرًا** ﴾ [الطلاق : ٣] .

وعندئذ لن نشعر بالملل وسنشعر بالسعادة إن شاء الله تعالى .

---

(١) ديل كارنيجى فى كتاب : « دع القلق وابدأ الحياة » .

تقبل شريكك فى الحياة على علّاته

هناك من الصفات التى تجدها فى شريك حياتك ولا تعجبك ما هو ليس سهل التغيير ، بل وربما هناك ما لا يمكن أن يتغير ، فماذا تفعل ؟!

إن عليك أن تقبل شريك حياتك الذى اخترته طالما أن حسناته تغلب سيئاته ولتصبر على ما لايستطيع التغلب عليه من عاداته التى لا تعجبك ، وحاول أن تتعامل معه على ما به من أشياء لا تروق لك ، فإنك لن تجد ما يتفق مع ما تحب تمامًا مهما بحثت فى الحياة عن آخرين .

[وأفضل ما يشبه به الزواج هو « محل البقالة » الذى تجد فيه أصنافًا من الأغذية « جاهزة » ولا تجد فيه أصنافًا تُعَد لك « حسب الطلب » فالمجال حينئذ أمامك هو اختيار أنسب الأصناف وأقربها إلى طلبك ، ولو أنك أخذت الزواج هذا المأخذ لوجدته أبهج وأمتع ..] [1] .

نعم قد يكون فى البداية نوع من الصعوبة فى التعامل والتعود على هذه الصفات ، ولكن ومع مرزور الوقت سوف يحدث هذا التعود ، بل إن هناك من الصفات العامل الوحيد فى تغييرها هو الزمن ، فلتعتبر الزمن جزءًا من العلاج ، بل اعتبره هو العلاج الوحيد فى بعض الحالات .

وإلى مثل هذا يشير الحديث الشريف : « **استوصوا بالنساء فإن المرأة خلقت من ضلع ، وإن أعوج ما فى الضلع أعلاه ، فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج ، فاستوصوا بالنساء** » [رواه البخارى ومسلم]

كذلك الأمر بالنسبة للزوجة فإن رأت من زوجها ما لا يعجبها فلتصبر عليه فإن لها بذلك عظيم الأجر والثواب .

---

(١) « استمتع بالحياة » مصدر سابق .

هل تعاملين زوجك بنفس الرقة التى تعاملين بها الآخرين !

لماذا تتعامل الزوجات مع غير الأزواج بنوع من الرقة واللياقة والتى قد لا يتعاملن بها مع أزواجهن ؟!

أليس الزوج أولى الناس بهذه المعاملة ؟!

هل تخفضين صوتك عند التحدث مع الآخرين ؟ وهل تفعلين نفس الشىء إذا تحدثت مع زوجك ؟

هل تتجنبين إحراج الآخرين ؟ وهل تفعلين نفس الشىء مع زوجك ؟

هل تفتشين عن أخطاء الآخرين ؟ وهل تفعلين هذا مع زوجك ؟

وغير ذلك من تساؤلات ينبغى أن تسألها الزوجة لنفسها وتجاوب بصراحة عليها ، فهى حياتها هى ، وسعادتها تعود عليها ، وشقاؤها أيضًا يعود عليها بالدرجة الأولى .

والأمر كذلك بالنسبة للأزواج ، فلماذا يعامل الزوج زوجته بالعنف والغلظة وسوء الطباع ؟!

لماذا يوجه إليها الإهانات ؟!

لماذا يضرب بعض الأزواج زوجاتهم ؟ ألا يستطيع الزوج أن يتحلى بالصبر وحسن المعاملة ، أليس من الممكن أن ينهى ثورة الغضب بشىء من الكياسة ؟!

ولماذا يصر الزوج على أن يلقى بهمومه داخل بيته ؟ ألا يكفى أن يهتم

خارجه فقط ؟ حتى إذا دخل البيت استراح وأدخل على أهل بيته السرور .

انظر معي إلى حديث رسول الله ﷺ : « **إن أحب الأعمال إلى الله تعالى بعد الفرائض إدخال السرور على المسلم** » [رواه الطبراني]

* * *

سعادتك الزوجية تتوقف على أمرين

إن سعادتك فى زواجك وفى الحياة عمومًا ، ومن ثم دحض الملل والقلق والتعب كل ذلك يتوقف على عاملين رئيسيين : نفسك ، والظروف المحيطة بك .

والعامل المهم بل الأهم هو أنت نفسك ، تأكد أنك لن تتخلص من الملل إلا إذا كنت أنت نفسك على مستوى تقبل التغيير ، لن يتغير حالك إلا إذا حاولت أنت أن تغيره ، وأنت تستطيع ذلك ، قال الله تعالى :

﴿ **إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم** ﴾ [الرعد : ١١]

فالسعادة تنبع من داخل النفس لا من خارجها ، وهذه حقيقة يؤيدها علم النفس ، فابحث فى نفسك عن السعادة وسوف تجدها ، حطم فى نفسك ذلك الإحساس بالتشاؤم ، املأ قلبك بالخير ، تتفتح لك آفاق واسعة من رحمة الله تعالى وبركاته .

يقول جيمس آلن : « دع إنسانًا يغير اتجاه أفكاره ، وسوف تتملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغيير فى جوانب حياته المتعددة .. كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه وينشط بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ويشقى بدافع من أفكاره أيضًا » .

وإنك لترى أكثر الناس البعيدين عن الله تعالى فى قلق وهم وحزن ، يشكون من الملل ؛ لأن نفوسهم خاوية من الإيمان ، وقلوبهم حائرة بين شواغل الحياة ، يريدون أن يحيزوا الدنيا كلها ، لا يقنعون ، وما وجدت

مؤمنًا حقًا يشكى الملل والقلق ؛ ذلك لأنه يحمل بداخله السعادة تنتقل معه أينما حل ، وتذهب معه أينما ارتحل .

وما أجمل التعبير عن ذلك والذى وصفه الإمام الحجة ابن تيمية حين قال :

« إن بستانى وجنتى فى صدرى ، ماذا يفعل بى أعدائى ؟! إن قتلى شهادة ، وسجنى خلوة ، ونفيى سياحة » فإذا أردت أن تقتل الملل فتغلب على نفسك ، وعدِّل أفكارك ، وتقرب إلى الله ، وتعرَّف إليه فى الرخاء يعرفك فى الشدة ، واستعن بالله وتوكل عليه ، ولا تحمل كل شىء فوق رأسك ، وخذ بالأسباب واترك الباقى على الله ، ولا تحمل همَّ الغد ، وكن متفائلًا ، هل تحسب أن الله يريد بك شرًا ؟ كلا والله ، اعلم أن الله بك رحيم ، فهو رحيم بعباده ﴿ **الله لطيف بعباده** ﴾ [الشورى : ١٩] فلن يُقَدِّر لك إلا الخير حتى لو كان الأمر الظاهر بالنسبة لك غير ذلك ، لكن ستعلم بعد حين أنه هو الخير لك ، وستعلم قوله تعالى : ﴿ **وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئًا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون** ﴾ . [البقرة : ٢١٦] .

فالنفس هى نقطة البداية فمن انتصر على نفسه ، وقوَّمها وسلك بها طريق الهدى فهو على غيرها أقدر ، وسوف يقهر الظروف ، ويسمو فوق الأحداث ، ويجد ما ينشده إن شاء الله .

* * *

استعن بالكياسة فى معاملة زوجتك

إن الزوجة ذات حساسية شديدة لما يبديه زوجها من ملاحظات حولها ، فإذا أردت أيها الزوج لوم زوجتك على فعل شىء معين أو عدم فعل شىء آخر فكن لبقًا كيسًا فى تقديم ملاحظاتك ، ولا تُضَخم الأخطاء ، فمثلًا إذا دخلت المنزل فوجدت شيئًا لا يعجبك فلا تتسرع بإصدار وتوجيه النقد لزوجتك ، ولكن ألمح إليه بالإشارة بعد السلام على أهل البيت ، ولا يكن أول ما تبدأ به النقد .

كذلك إذا أردت انتقاد زوجتك فى شىء معين فامتدح فيها شيئًا آخر ، فمثلًا يمكنك أن تقول لها : جزاك الله خيرًا لقد قمت بمجهود كبير اليوم فى تنظيف البيت وترتيبه ، ولكن أرجوك أن لا تتأخرى فى إعداد الطعام حتى لا أتأخر عن العمل ..

ولا تكثر النقد ، وإياك والنقد اللاذع الجارح ، وغُضَّ الطَرْف عن بعض ما تراه خطأ ، قال الله تعالى :﴿ **وللرجال عليهن درجة** ﴾ [البقرة : ٢٢٨] .

قال ابن عباس رضى الله تعالى عنه : « الدرجة التى ذكرها الله تعالى فى هذا الموضوع هى الصفح من الرجل لامرأته عن بعض الواجب عليها ، وإغفاله لها عنه ، وأداء كل الواجب لها عليه » .

وما يقال للزوج فهو من باب أولى يقال مثله للزوجة ، فلتحذر الزوجة من توجيه اللوم للزوج أو نقده نقدًا لاذعًا ، أو تكرار النقد له ؛ فإن هذا يشعره بعدم رضاها عن الحياة معه ، ويساعد فى إساءته لمعاملتها نتيجة لذلك الشعور ولإحساسه بالإهانة .

* * *

امنح زوجك حسن التقدير

إن كلمات المديح والثناء تفعل فى النفوس فعل السحر ، ونحن أشد ما نحتاج لهذه الكلمات فى حياتنا الزوجية ، فهذه الكلمات تبدد الملل وتقهر السأم ، فهل تشكر زوجتك عند طهوها الطعام الذى تحبه وتقديمه لك ؟!

نعم قد يكون هذا من واجبها ، ولكن هل إذا فعل الإنسان واجبه وقام به أحسن قيام لا يستحق الشكر وحسن التقدير ؟!

هل تثنى على هذا الفستان الذى ترتديه زوجتك ؟ تأكد أنك لو أثنيت عليه لطارت بذلك فرحًا ، إن أكثر الرجال غافلون عن شغف النساء بالثياب وعنايتهن بالزى والهندام ، أفلا ينظرون إلى المرأة إذا صادفت امرأة أخرى فى الطريق كيف تتأملها مليًا ، وتملأ عينيها من زِيها وهندامها ؟! فلماذا بالله لا يفيق الرجال من غفلتهم ، ويجاهرون بتقدير الهندام الذى أرهقت المرأة نفسها فى إحكامه لتروق فى عيونهم ؟! .

توفيت جدتى لأمى منذ بضعة أعوام وهى فى الثامنة والتسعين من عمرها ، وحدث قبيل وفاتها أن أطلعناها على صورة التقطت لها من قبل ذلك بنحو ثلث قرن فلم تتمكن عيناها الواهنتان من التطلع إليها ولكنها ألقت سؤالًا واحدًا لن أنساه طيلة حياتى ، فقد رسمت على شفتيها ابتسامة باهتة واستجمعت أنفاسها اللاهثة لتقول : « أى الثياب كنت أرتدى ؟ » أفتتصور عجوز فى شتاء عمرها لا تستطيع أن تنهض على رجليها وقد اضمحلت ذاكرتها حتى لم تعد تتعرف على بناتها ، لا تزال برغم ذلك تهتم باستطلاع الهندام الذى كانت تبدو فيه قبل ذلك بثلث قرن ؟!

ولن تجد رجلًا واحدًا من قراء هذه السطور يعنيه أن يتذكر أى الحُلل كان يرتدى منذ خمس سنوات ولكن النساء .. !!

« إنهن مختلفات جدًا ، وهذه حقيقة يجب أن يعيها الرجال تمامًا » [1]

نعم هذه طبائع النساء ، فلا يجب أن نعيب عليهن هذا ، ولكن لنبدى اهتمامًا بما تعبن فيه ومن أجل إعداده من طعام ، ولباس وزينة ونحو ذلك ، فلا ننس كلمات الثناء والإعجاب ، وفى الحديث عن رسول الله ﷺ :

« **من لا يشكر الناس لا يشكر الله** » [2] .

وكذا الأمر بالنسبة للزوجة يجب ألا تنسى زوجها من حسن التقدير ، والشكر وكلمات الثناء وبذلك يلين لها قلبه ، ويرضى عنها ربها سبحانه وتعالى ، وفى الحديث الشريف : « **لا ينظر الله تبارك وتعالى إلى امرأة لا تشكر لزوجها وهى لا تستغنى عنه** » [رواه الحاكم وصححه] .

واعلمى أيتها الزوجة أن الزوج أكثر ما يهمه أن يشعر منك بالتقدير والاحترام ، وأن تمنحيه الإحساس بالأهمية ، وأن يشعر بأن غايتك أن تسعديه وتقدمى له ما يحب ليس من الماديات فحسب ، بل من الكلمات والنظرات الطيبة المخلصة الحنون ، وصدق رسول الله ﷺ حين قال :

« **الدنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة** » [رواه مسلم] .

* * *

---

(١) ديل كارنيجى عن كتاب : « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس ؟ » .

(٢) رواه ابن أبى الدنيا وصححه الألبانى فى صحيح الجامع الصغير .

لا تنس زوجك من هذه الأشياء

هناك بعض المناسبات المهمة فى حياة كلا الزوجين ، فلا تنس أيها الزوج المناسبات السارة بالنسبة لزوجتك ، لا تنس زوجتك من الهدايا وإن كانت متواضعة ؛ لأن الهدايا عنوان الحب ، وفى الحديث الشريف : « **تهادوا تحابوا** » ، كذلك لاتنس الزوجة زوجها فى مناسباته السارة بمثل ذلك ، إن نسيان هذه المناسبات يوحى بعدم الاهتمام بالآخر .

لاتنس أن تنادى زوجتك بأحب الأسماء إليها ، فلا تناديها كما يناديها الغرباء ، ولا تنساها من كلمات الحب والإطراء بين الحين والحين ، ولا تقل إننا كبرنا على مثل هذه الأشياء ، فالحب كالزرع يحتاج دائمًا إلى الارتواء .

ولا تنس زوجك أيتها الزوجة أيضًا من كلمات الحب والتقدير وإنك فخورة به وأنه أحسن زوج وإنك تعتزين بالانتساب إليه .

لاتنس زوجتك من القبلات ، ولا تجعل لذلك وقتًا محددًا ، لا تُشعر زوجتك أنها مرغوبة لفترات معينة فقط ، لقد كان رسول الله ﷺ يُقبِّل زوجاته حتى وهو صائم ، ولا تنس زوجك أيتها الزوجة من أن ترتدى له أجمل الثياب ، وتضعى له أجمل العطور ، وأن تبدى فى عينيه جميلة دائمًا .

سُئل رسول الله ﷺ أى النساء خير ، قال ﷺ :

« **التى تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه فى نفسها ولا فى ماله بما يكره** » [رواه أحمد والنسائى] .

وعن على بن أبى طالب قال : « خير نسائكم الطيبة الطعام ، الطيبة الرائحة ، التى إن أنفقت أنفقت قصدًا ، وإن أمسكت أمسكت قصدًا » (أى بحسن تدبير واعتدال) .

اجعل أحلامك فى الحياة الزوجية حقائق

من القدرات التى وهبنا الله إياها القدرة على التَخَيُّل ، والتى إن استخدمت استخدامًا صحيحًا وهبتنا السعادة الحقيقية ، لكن بعض الناس يجعلون من هذه القدرة شيئًا يساعد على الملل والتعب وهم لا يدرون ، وذلك حين يستعيضون عن الحقائق بالأحلام - أحلام اليقظة - فإذا استصعب عليهم شيء صورت لهم أحلامهم تحقيقه وعاشوا سعداء للحظات مع هذه الأحلام ، حتى إذا انتهت فوجئوا بالواقع الأليم !!

لا مانع من أن تحلم أيها الزوج بمستقبل أفضل لك ولأسرتك ، ولا مانع أن تحلمى أيتها الزوجة بما تحبين اقتناءه ، ولكن لا يستغرق أحدكما فى أحلامه وعليه أن يجعل هذه الأحلام حقائق ، ويحاول أن يصل إليها بطريقها الصحيح ، من غير تعجّل لقطف الثمرة قبل النضوج . حاول أن تطور قدرتك على استغلال مواهبك ، استكشف شخصيتك وما لديك من قدرات وإمكانات ، فإن أجهل الناس من يجهل نفسه ، ولا يدرك قدراتها واستعدادتها ، ولا تغالى أو تبالغ فى قدراتك حتى لا تصدم بالحقائق ، واعلم أن أحلام اليوم هى حقائق الغد ..

واحذر من الخيال الجامح ، واعلم أن خيالك يمكن أن يكون سببًا أساسيًا فى شقائك فى الحياة ، فلا تجعله هكذا ، وأنت أيتها الزوجة لا تنظرى لغيرك وتطمحى بخيالك بعيدًا عن الواقع حتى لا تجلبى لنفسك المتاعب ، وفى الحديث الشريف يقول النبى ﷺ : « **انظروا إلى من هو أدنى منكم فى أمور الدنيا ، فإنه أجدر ألَّا تزدروا نعمة الله عليكم** » .

وهذا لا يعنى ألَّا تتطلع لما هو أفضل ولكن يعنى ألَّا تُعَذب نفسك بالنظر إلى من هو فوقك .. والفرق واضح بين هذا وذاك .

هل أنت ذو حساسية شديدة
لكل ما يصدر من زوجك ؟

قد تصبح حياتك مملة إذا كان شريكك فى الحياة سريع الغضب والتأثر ، ولو لأتفة الأسباب ، ويزيد الأمر سوءًا إذا كان بطئ الفيء ، أى لا يروق لك إلا بعد وقت طويل ، وقد قرأت شكوى لأحد الأزواج يقول إن زوجته تغضب لأسباب تافهة ، ولا تروق ولا تفيق من غضبها إلا بعد أيام ، ولا يعرف كيف يصالحها ، ولا تريد أن تتصالح . إن هذه الزوجة قد حولت بيتها إلى جحيم لا يطاق ، وقد قرر زوجها أن يفارقها .

وينبغى أن يعلم الزوجان أن الحياة الزوجية تحتاج إلى العفو ، وعدم التعليق على كل كبيرة وصغيرة ، وتحتاج إلى الحلم والصبر والأناة ، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لرجل :

« **إن فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله الحلم والأناة** » [رواه البخارى]

إن أصحاب الحساسية الشديدة لكل كلمة يعذبون أنفسهم ويجلبون لها المتاعب ، ويجب عليهم أن يدركوا أن ليس كل كلمة تقال لهم أو عليهم سوف تمنحهم أو تأخذ منهم شيئًا فلن تزيد من قدرهم أو تنقص من منزلتهم شيئًا يذكر ، وليقدروا الأمور قدرها وليعفوا وليصفحوا ، يقول الحق سبحانه وتعالى : ﴿ **فمن عفا وأصلح فأجره على الله** ﴾ [الشورى : ٤٠] .

يقول رسول الله ﷺ : « **ألا أخبركم بنسائكم فى الجنة ؟** قلنا بلى يا رسول الله ، قال : **ودود ولود ، إذا غضبت أو أُسيىء إليها أو غضب زوجها قالت هذه يدى فى يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى** » – [أى لا ترى عينى النوم حتى ترضى] [رواه الطبرانى] .

فإياك أيتها الزوجة أن ينفث الشيطان فى عقلك ليفسد بينك وبين زوجك ويحضك على التمادى فى الغضب بدعوى أن يقول لك :

كبرياؤك .. أين هو ؟ كيف تذهبين إليه وترضيه إنك لست مخطئة ، إنك على حق .. حتى تتمادى فى الغضب ويضيع الود بينكما .

وعلى الزوج أيضًا أن يعفو عن زوجته ولا يؤاخذها بكل كلمة ، ولا يدع الغضب ينسيه العشرة الطيبة بينهما .

* * *

بهذا نستمتع بالحياة الزوجية
ونقضى على الملل

من أجمل ما فى الحياة الزوجية المشاركة ، المشاركة فى الأهداف والآمال والتطلعات ، والأحلام ، والأمانى ، المشاركة فى معركة الحياة ، فى العسر واليسر ، المشاركة فى العادات والهوايات ، فى المأكل والمشرب ، المشاركة فى طريقة الاستمتاع بالحياة ، وفى الميول والرغبات ، أجمل شىء فى الحياة أن تجد من يشاركك أتراحك وأفراحك ، يفرح لفرحك ويحزن لحزنك ، يحبك وتحبه ، فإياك أن تبتعد عن زوجك فى هذه الأشياء ، سوف تفقد المتعة فى الحياة الزوجية ..

يرى علماء النفس والمهتمون بشئون الأسرة أن الزوجين اللذين يشتركان فى عمل واحد اسعد حالًا من غيرهم ، مثل الزوجين اللذين يديران محلًا تجاريًا مثلًا ، أو مشروعًا معينًا ؛ لأنه كلما تعددت أسباب المشاركة تعددت أسباب المتعة للزوجين اللذين يحبان بعضهما البعض .

ولقد كان رسول الله ﷺ يصطحب معه إحدى زوجاته التى تأتى عليها القرعة فى الغزوات ، وفى غزوة أحد كان على ابن أبى طالب رضى الله عنه يصطحب معه زوجته فاطمة رضى الله عنها لمشركته فى الجهاد والخروج فى سبيل الله لنيل الأجر والثواب .

كذلك المشاركة المعنوية فى الأفكار والمبادئ والمفاهيم ، هذه المشاركة تعطى للحياة الزوجية قيمة كبيرة ، وأهداف سامية ، يسعى الطرفان معًا لتحقيقها ، فإن اختلاف الأفكار والمبادئ غالبًا ما يؤدى إلى الشقاق ، واختلاف القلوب ، وليس معنى هذا أن الزوجين سوف يتفقا فى كل شىء ، .. كلا ولكن الاتفاق والمشاركة فى الأمور الجليلة فى الحياة الزوجية يعطيها فرصًا أكبر لطرد الملل وللحصول على السعادة المنشودة .

هل أنت راضية عن حياتك الزوجية ؟

هل مصـدر الملل فى حياتك الزوجيـة ينبع من عـدم رضـاك بما أنت عليه ؟!

هل تشعرين بضيق المكان الذى تعيشين فيه ؟

هل هو مناسب الآن لمعيشتك ولكنك تنظرين للمستقبل ؟

هل تشعرين بضيق العيش الآن وتخافين من استمراره هكذا ؟

هل تتطلعين لامتلاك منزل ؟

هل تتطلعين لامتلاك سيارة ؟

هل تفكرين فى هذا باستمرار ؟

إن التفكير فى المستقبل والتعب له والخوف منه هو آفة هذا العصر وهو من أكبر دواعى التعب فى الحياة ، وصاحب هذا التفكير وهذه الشخصية ضعيف الإيمان ، يحتاج لجرعات من اليقين والثقة فيما عند الله .

هل قرأت حديث رسول الله ﷺ : « **إن الروح الأمين قد نفث فى روعى أنه لن تموت نفس حتى تستوفى رزقها وأجلها ..** » .

هل تشك فى هذا ؟ هل تعلمى إن لديك ثروة عظيمة وأنتى لا تدركين هذا ؟

امرأة متزوجة أصيبت بحادثة أفقدتها القدرة على الحركة ، وترتب على ذلك طلاقها لأنها لم تعد تصلح للقيام بأعباء الحياة الزوجية وكانت لم تنجب بعد ، تُرى كم من المـال يمكن أن تدفعه هـذه السـيدة حتى تعود لها صحتها كما كانت ليس أكثر من ذلك ؟! إن كل نعمة من النعم التى نعيش فيها لا تَقدر بكنوز الدنيا كلها ولا أحد يمكن

أن يمنـع المصائب ، نسأل الله أن ينجينا منها ومن عذاب الآخرة .

هل نشكر الله كل يوم وكل ساعة على نعمه علينا ؟ وشُكْر الله بأداء ما فرضه علينا ، وبالرضى بما قدره وكتبه .

هل لديك ما يكفيك من طعام اليوم ؟ أتعلمين قول رسول الله ﷺ :

« **من بات آمنًا فى سربه ، معافى فى بدنه ، عنده قوت يومه ، فقد حيزت له الدنيا بحذافيرها** » [رواه الترمذى] .

والحقيقة أن كل إنسان منا يملك الدنيا بحذافيرها إذا كان بهذه الصفات ، لكننا نتعب أنفسنا بالتفكير فيما ليس فى طاقتنا ، وفيما لم نطالب به .. نعم « **إن الغنى غنى النفس** » وفى الحديث أيضًا : « **ارضى بما قسم الله لك تكن أغنى الناس** » [رواه أحمد فى مسنده] .

نعم إن السعى لتحصيل الرزق مطلوب وواجب ، قال تعالى :

﴿ **فامشوا فى مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور** ﴾ [الملك : ١٥] .

ولكن الحزن على الدنيا ، وعلى فوات ما تريد ، والتطلع بنهم وشغف لما ليس فى مقدورك ، والخوف من المستقبل ومن المجهول ، كل ذلك ليس من الحق فى شىء ، بل هو من الشيطان ليحزن الذين آمنوا ، فليسعد الإنسان بما هو عليه وليرض به وليعش حياته هادئًا مطمئنًا ، وليحمد الله ، فسوف يجد الخير ، وسوف يعلم أن كل ما كان يفكر فيه أوهام وخيالات لا تمت إلى الحقيقة بِصِلة .. وفى النهاية من رضى فله الرضى ، ومن سخط فعليه السخط .

* * *

لا تعط للناس مساحة كبيرة فى تفكيرك

من منغصات الحياة أن نعطى للناس وحديثهم المساحة الكبرى فى حياتنا ، وقد يتعب الإنسان نفسه ويشعر بالقلق والملل كثيرًا حين يفكر فى كلام زيد أو عمرو من الناس ، أو فى الخوف من كلامهم عليه أو مؤاخذتهم على سلوكه ، والحقيقة أننا كثيرًا ما نشغل أنفسنا بكلام الناس ونضعه موضع الاعتبار فى حين أنه ربما يكون تافهًا أو ظالمًا أو له دوافع خبيثة ولا يستحق كل هذا الاهتمام ، فالحساسية الشديدة تجاه كلام الناس أمر يجب التخلص منه كى نحيا حياة سعيدة ، وينبغى على الزوجين ألَّا يعلقا كثيرًا على الاهتمام بكلام الناس عنهما وعن حياتهما أو عن أثاث منزلهما أو غير ذلك .

وهذه قصة رجل وزوجته أعطيا لكلام الناس أو لرأيهم مساحة كبرى فى حياتهم فضيعا حياتهم الزوجية هباءً فى نكدٍ وهمٍّ ، وهى قصة الأديب الروسى الشهير « تولستوى » . لقد كان فيلسوفًا عظيمًا وكان فى حياته العامة جديرٌ بالتقدير والاحترام ، وكان المعجبون به لا ينقطعون عن زيارته حبًا فى سماع كلامه وحكمه ؛ فكانت كل كلمة يقولها تدون فى الصحف ليقرأها الناس . هذا الفيلسوف تزوج امرأة أحبها وأحبته ، وسعدا بزواجهما فى بداية الأمر ، لكن الزوجة كانت غيورة جدًا حتى أنها كانت تغار على زوجها من بناتها ، وهذه الغيرة نغَّصَت الحياة على زوجها ، فماذا فعل ؟ .. لقد ضيَّع جزءًا كبيرًا من وقته فى كتابة مذكراته والتى يلوم فيها زوجته ويحملها تبعة الشقاق بينهما ، إنه أراد أن تنصفه الأجيال القادمة أو تصب اللوم كله على زوجته ، فماذا فعلت زوجته ردًا على ذلك ؟

لقد مزقت جانبًا كبيرًا من مذكراته وأحرقته ثم أخذت تكتب مذكرات أخرى ترد على زوجها وتكيل له الصاع صاعين ، بل إنها كتبت فى ذلك قصة بعنوان « غلطة من ؟ » .

« ما دافع هذا كله ؟ ولماذا أحال هذان الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفى المجانين ؟! إن هناك سببًا أساسيًا لهذا البلاء ، هو رغبة الزوجين كلاهما فى التأثير علينا نحن الأجيال القادمة ، لقد أراد كل منهما أن ننصفه وأن نسخط على صاحبه فهل تظن أحدًا منا يهتم : أيهما كان المصيب ، وأيهما كان المخطئ ؟ كلا .. فأنا وأنت مشغولان بشئوننا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة فى آل « تولستوى الكرام » [1] .

هذه هى الحقيقة ، فالناس لا يفكرون إلا فى أنفسهم ومصلحتهم ، فيجب علينا نحن ألا نأسى لآرائهم نحونا ونوليها الاهتمام الكبير ، وألا نجعلها السبب الرئيس لهمومنا .. يقول الله سبحانه وتعالى :

﴿ وإن تطع أكثر من فى الأرض يضلوك عن سبيل الله إن يتبعون إلا الظن وإن هم إلا يخرصون ﴾ [الأنعام : ١١٦] .

ولقد رأيت من الناس من يكدر حياته من أجل كلام الناس . فهذا رجل يخسر فى تجارته لكنه لا يريد أن يتحول عنها خوفًا من كلام الناس ، وهذه زوجة مهمومة حزينة لأن فلانة قالت شيئًا لم يعجبها فى أثاث شقتها !! .

يقول ديل كارنيجى : « إننى أعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير فى زيد أو عمرو أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير فى أنفسهم منذ يفتحون أعينهم على اليوم الجديد حتى يأوون إلى مضاجعهم ، وأن صداعًا خفيفًا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك » [2] .

هذا طبعًا لا يعنى أن ناخذ بنصيحة من نثق فيهم فيما ينفعنا فى معاشنا ومعادنا ، فالدين النصيحة كما جاء فى الحديث الشريف .

---

(١) ، (٢) « دع القلق » مصدر سابق .

تَقَبَّل المسئولية بصدرٍ رَحِب

لا يختلف اثنان على أن الزواج مسئولية ، ومسئولية كبيرة على الزوج والزوجة على حدٍ سواء ، وينبغى على كلٍ أن يتقبل هذه المسئولية بصدر رحب ، ولا يتململ أو يتضجر .

« **حاول أن تعرف مكونات نفسك ، حاول أن تبتسم للشدائد والصعاب ، اقبل التحدى ، ابتسم للحياة ، وتقبل مسئولياتك بصدر رحب ، وكَيِّف نفسك للظروف التى تعيش فيها** .. » [1] .

أيها الزوج : توكل على الله واستعن بالله ، وخُذ بالأسباب ، واعمل واجتهد ، وكيِّف ظروفك حسب ما تملك ، والله معك .

وأيتها الزوجة : أعينى زوجك بتوفير الجو المناسب له ورعاية بيته وأولاده ، وتقبلى مسئولياتك بصدر رحب وكيِّفى نفسك للظروف واستعينى بالله ، والله معك ، وليكن لك القدوة فى خير النساء فاطمة بنت رسول الله ﷺ حين جاءت تشتكى لرسول الله ﷺ أثر الرحى فى يديها ، وتطلب خادمًا يعينها على الخَبْز والعَجْن والطحن والحياة الشاقة ، فيذهب إليها رسول الله ﷺ ويقول لها : « **اتق الله يا فاطمة ، وأدى فريضة ربك ، واعملى عمل أهلك ، وإذا أخذت مضجعك فسبحى اللّه ثلاثًا وثلاثين ، واحمدى الله ثلاثًا وثلاثين وكبرى أربعًا وثلاثين ، فتلك مائة فهو خير لك من خادم** – قالت فاطمة : رضيت عن الله ورسول الله » [رواه البخارى ومسلم] .

فاستعينى أيتها الزوجة بهذا الذكر عند النوم ، يكون الله فى عونك .

(١) ج . كيندى – كتاب « القلق » ، ترجمة : د/ جمال زكى .

هذا الشيء من أكبر دواعي الملل

هل يمكن أن يفكر الإنسان في شيئين في وقت واحد ؟!

وهل يستطيع العقل ذلك ؟ الجواب : لايمكن ذلك ، ولا يستطيع العقل ذلك أيضًا .

والذي يبعث على الملل هو التفكير في أمور تبعث على هذا الملل ، مثل التفكير في أمور المعيشة ، وفي المكاسب وفي الخسارة وفي غيرها ، وسيطرة الشيطان على عقل الإنسان ، وهل يمكن أن يحدث هذا التفكير في ظل انشغال الإنسان بالعمل وانهماكه فيه ؟ .

إن أوقات الفراغ هي أكبر عدو للإنسان ، ففيها يتسلَّط الشيطان عليه محاولًا إفساد مسعاه ، ويحمِّله من الهموم ما هو في غنى عنه ، وإنك لترى أكثر الناس همومًا من لديهم أوقات فراغ كثيرة لا يحسنون التصرف فيها ، ووقت الفراغ عندما يطول يهدر طاقة الإنسان ، ويكون سببًا في انحرافه ، وقد كان من دعاء رسول الله ﷺ : « **اللهم لا تكلني إلى نفسي طرفة عين ، وأصلح لي شأني كله ، لا إله إلا أنت** » [رواه الترمذي] .

فالفراغ مع النفس إن لم يكن بالحق فهو باطل ، ولله در من قال : « نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل » . فالزوجة التي تشعر بالملل لديها وقت فراغ كبير لا تعرف كيف تستغله ، وكذلك الزوج الذي يشعر بالملل ، بينما من له رسالة وهدف ولديه من الأعمال ما يشغل وقته فلا ولن يشعر بالملل أو يشتكي منه ، هذا لا يعني أنه ليس لديه أوقات فراغ على الإطلاق ، كلا إنها موجودة لكن ليست هي الأصل ، ويعرف كيف يقضيها .

من بواعث الملل ما هو مستتر

كثير من الزوجات والأزواج يختلقن ويختلقوا المشكلات لأتفه الأسباب ، ثم يُصِرون على تضخيمها وجعلها سببًا فى تنغيص الحياة الزوجية . .

والحقيقة التى لا مفر منها أن كثيرًا من المشكلات التى تحدث لا يكون سببها الأساسى هو تلك الأمور التافهة ، ولكن هناك سببًا آخر كامنًا فى نفس الزوجين ، هذا السبب هو غالبًا « عدم التوافق الجنسى » فهذا السبب من أكبر بواعث الملل فى الحياة الزوجية ، بل وربما أدى إلى الطلاق فى غالب الأحيان .

يقول عالم النفس الشهير « واطسون » : « الناحية الجنسية هى بلا جدال أهم أسس الحياة الزوجية ، وهى الشىء الذى يتحكم أكثر من سواه فى إسعاد الرجال والنساء أو شقائهم » .

بل إن التوافق الجنسى بين الأزواج كافيًا لأن يزيل ما تحمله الحياة الزوجية من هموم ومشكلات ، وهذا ليس كتابًا يتحدث عن الجنس ولكن يجدر بكل زوج أن يقرأ كتابًا علميًا يتحدث عن الجنس ، وليس كتابًا من كتب الإسفاف أو إثارة الغرائز ، وليستشيروا فى ذلك الطبيب المختص ، وهذا لا يعنى أن يكون الجنس أو التوافق الجنسى بين الأزواج هو الشىء الوحيد الذى يستمدون منه السعادة ، فهذا أيضًا لن يقضى على الملل فى الحياة الزوجية ، ولكننا هنا ننبه على أن هذا الأمر قد يكون سببًا مستترًا وراء كثير من المشكلات ، فيجب على الزوجين أن يعالجاه ولا يعالجا تلك المشكلات لأنها مجرد عرض لمرض خطير هو « عدم التوافق الجنسى » .

ولتحذر الزوجة من استغلال هذا الشيء فتتمثل البرود مع الزوج عند غضبها ، أو لا تلبى رغبته عند دعوتها فسوف يعود ذلك عليها بسوء العاقبة فى الدنيا والآخرة ، وفى الحديث الشريف قال رسول الله ﷺ :

« والذى نفسى بيده ما من رجل يدعو امرأته إلى فراشه فتأبى عليه ، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح » [رواه البخارى ومسلم] .

* * *

الإحساس بالجمال فى الكون والحياة يقضى على الملل

كثير من الناس لا يستشعرون الجمال فى الكون والحياة ؛ لذلك فهم دائمًا فى إحساس وشعور بالملل والضيق ، وهؤلاء حقيقة بعيدون عن السعادة الحقيقية ، ولا يستمتعون بالحياة ، ومن أراد أن يرى الجمال فسوف يراه حوله فى كل شيء ، إنه فى آيات الله العظيمة فى الكون ، إنه فى النفس البشرية : ﴿ **وفى أنفسكم افلا تبصرون** ﴾ [الذاريات : ٢١] . إنه فى الكلمة الطيبة ، إنه فى الحب الصادق ، إنه فى الوفاء الجميل ، وفى الابتسامة الرقيقة ، وفى إسداء المعروف والخير ، لكن من أغلق عينيه عن رؤيته وقلبه عن الإحساس به فلا يلومن إلا نفسه .

نظر رجلان من النافذة ، فقيل لأحدهما ماذا رأيت ؟ قال : رأيت الأرض عليها بعض القاذورات ، بينما قال الآخر : رأيت السماء صافية والشمس ساطعة ، والجو صحو ؛ نحن نرى الدنيا حسب ما بداخلنا ، والذى يغلب عليه طابع التشاؤم فسوف لا يرى الجمال ولا يستشعره ، وربما يكون أمام ناظريه . كن جميلًا ترى الوجود جميلًا ، ألا تستشف شيئًا من حديث رسول الله ﷺ : « **إن الله جميل يحب الجمال** » [رواه مسلم] .

انظر إلى الجانب المشرق فى الكون وفى كل شيء ، لا تعذِّب نفسك بالنظرة السوداء .

وهذا لا يمنع طبعًا أن يرى الإنسان سلبياته ويحاول علاجها ، لكن بنظرة معتدلة ، فلا يضخم السلبيات حتى تقضى على كل شيء جميل فى الحياة .

لا تتوقع المعجزات

لا يزال البعض يعتقد أنه من الممكن أن تحل مشكلته عن طريق حدوث معجزة .. لا تتعجب ، لا أقصد أنه يدرك ذلك تمامًا ، كلا إنما تجده يتصرف فى حياته بطريقة لا تناسب إمكاناته بالمرة ثم يجد نفسه بعد ذلك فى دوامة من الهموم والمشاكل لا يمكن حلها بالنسبة له إلا بحدوث معجزة تنجيه مما هو فيه !!

أنت تعلم أن السماء لا تمطر ذهبًا ولا فضة ، فلماذا تتصرف فى حياتك بغير تنظيم ، ولماذا تسير على غير هدى ؟! هل تريد أن تحوز هذه الأشياء وتلك ثم ليكن ما يكون ؟!

إن الملل والقلق والهموم التى تعيش فيها أنت تصنعها بنفسك حين تتصرف فى حياتك متجاهلًا حدود إمكاناتك المادية .

يقول رسول الله ﷺ : « **ما عال من اقتصد** » [رواه الطبرانى] .

أى لا يصاب بالفقر والحاجة من يسير فى حياته قصدًا من غير إسراف ، وفى الحديث أيضًا : « **من كانت الآخرة همه جعل الله غناه فى قلبه ، وجمع له شمله ، وأتته الدنيا وهى راغمة ، ومن كانت الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه ، وفرق عليه شمله ، ولم يأته من الدنيا إلا ما قُدِّرَ له منها** » [رواه الترمذى] .

إن أكثر ما يجلب المتاعب على الإنسان فى حياته أنه لا يفكر إلا فى الدنيا وينسى الآخرة ؛ فيهتم ويحزن للدنيا ويريد أن يحوز منها كل شىء ، فينظر للناس فى أمور الدنيا يريد أن يبلغ ما بلغوا وهذا يدفعه لأن يتصرف من غير تعقل يريد أن تنقذه المعجزات !! ولو سار رويدًا رويدًا لنال ما يريد من غير هموم وأحزان .

قَدّم شيئـاً لغيرك

هل تعلم أن حياتك قد تصبح مملة وتعسة إذا كنت بعيدًا عن إسداء المعروف للآخرين ، وإذا كنت تعيش لنفسك فقط ؟!

كثير من الناس يعيش لنفسه فقط وبيته وأولاده ، ولا يفكر فى غيره ، ولسان حاله يقول أنا وبعدى الطوفان .

هل تعلم أن إسداء المعروف للآخرين يجلب لك المتعة والسعادة ؟! .

اشتكى رجل لرسول الله ﷺ من وحشة قلبه وهمومه ، فماذا كانت نصيحة رسول الله ﷺ له ، لقد قال له ﷺ : « **امسح رأس اليتيم وأطعم المسكين** » ولا تظن أن هذه الموعظة دينية فحسب ، كلا إن العلماء والفلاسفة – المسلمون منهم وغير المسلمين – يجمعون على هذه الحقيقة ، وهذا أحد علماء أمريكا وهو رجل ملحد غير معترف بدين وهو « تيودور دريزر » يقول : « إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين ، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته » .

والدليل على ذلك أنك حين تفرح ويأتيك نبأ سار تحب وتسارع بإخبار الآخرين به وخاصة من تحبهم لأنك تريد أن يشاركك غيرك فرحتك ، فإن الفرحة لا تكتمل إلا مع الآخرين !! صدقنى ستجد متعتك فى متعة الآخرين وسعادتك فى سعادتهم ، فافعل هذا لوجه الله تعالى حتى تنال رضاه، ولن تعدم فى ذلك المصلحة فى الدنيا والآخرة ، يقول رسول الله ﷺ : « صنائع المعروف تقى مصارع السوء ، وأهل المعروف فى الدنيا هُم أهل المعروف فى الآخرة ... وأول من يدخل الجنة هُم أهل المعروف » [رواه ابن أبى الدنيا وصححه الألبانى فى صحيح الجامع الصغير بمثله]

الحياة بدون أهداف تبعث على الملل

الحياة بدون هدف تبعث على الملل ، والزواج ليس غاية فى حد ذاته ، إنما هو وسيلة لتحقيق غاية على المستوى الفردى ، أو على المستوى الجماعي ، فعلى المستوى الفردى : طلب العفاف والإحصان ، وعلى المستوى الجماعى : الحفاظ على النسل ، وحماية المجتمع من الانحراف ، وتكوين الأسرة المسلمة التى هى لبنة المجتمع وأداة بنائه بناءً سليمًا قويًا .

والذين يعتبرون الزواج غاية فى حد ذاته ، فإنهم سرعان ما يشعرون بالملل ، فإن الإنسان خُلق لأداء رسالة ، والزواج ما هو إلا خطوة فى تحقيق هذه الرسالة ، ورسالة الإنسان هى عبادة الله تعالى ، وعمارة الكون ، وإقامة دين الله فى الأرض ، قال الله سبحانه وتعالى : ﴿ **وما خلقت الإنس والجن إلا ليعبدون * ما أريد منهم من رزق وما أريد أن يطعمون * إن اللَّه هو الرزاق ذو القوة المتين** ﴾ [الذاريات : ٥٦ - ٥٨] .

﴿ **إنا عرضنا الأمانة على السموات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان إنه كان ظلومًا جهولاً** ﴾

[الاحزاب : ٧٢] .

﴿ **شرع لكم من الدين ما وصى به نوحًا والذى أوحينا إليك وما وصينا به إبراهيم وموسى وعيسى أن أقيموا الدين ولا تتفرقوا فيه كبر على المشركين ما تدعوهم إليه** ﴾ [الشورى : ١٣] .

وهذه أهداف عامة ، وهناك أهداف خاصة يجب أن يتخذها كل زوج فى حياته : مثل أن يحرز تقدمًا علميًا أو فنيًا فى مجال عمله المهنى ، وأن

يجدد فى أهدافه ، ويكون له القدرة على وضع أهداف جديدة ، فقيمة الحياة تنبع من أهدافها ، وإنك لن تشعر أبدًا بالملل حين تكون لك غاية ، وهدف فى الحياة تسعى من أجل تحقيقهم ، وليجعل الزوجين من أهدافهما أيضًا التعاون على طاعة الله عزَّ وجلَّ وعلى تربية الأبناء تربية صالحة قويمة .. قال الله تعالى :

﴿ يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارًا وقودها الناس والحجارة ﴾ [التحريم : ٦] .

* * *

هل لك صديق مخلص ؟
وهل لكِ صديقة مخلصة ؟

ألا ترى معى أن الصداقة المخلصة تجعل الحياة أبهج وأمتع ؟! ألست معى فى أن الشخص المنطوى على نفسه وبيته يشعر كثيرًا بالملل ؟!

وكما أن أصدقاء السوء يمكن أن يفسدوا على الإنسان حياته ، فإن الأصدقاء المخلصين يساعدونك كثيرًا فى التغلب على العقبات التى قد تواجهك فى الحياة .

أحيانًا يحتاج المرء إلى أن يخلو بنفسه ، هذا وارد ومطلوب ، وأحيانًا أخرى يحتاج إلى أن يتحدث مع صديقه ويتسامر معه ، ويتبادلا الحديث ويستعيدا ذكريات الشباب ، والدعوة إلى اتخاذ صديق مخلص ليست جديدة ، لقد حض الإسلام الحنيف عليها ، وسمَّاها « الأخوَّة فى الله » وأسبغ عليها ثوابًا عظيمًا ، فقال رسول الله ﷺ :

« **إن رجلًا زار أخًا له فى الله فأرصد الله له ملكًا ، فقال : أين تريد ؟ قال : أريد أن أزور أخى فلان ، فقال : لحاجة لك عنده ؟ قال : لا ، قال : لقرابة بينك وبينه ؟ قال : لا ، ... قال : فبم ، قال : أحبه فى اللَّه ، قال فإن اللَّه أرسلنى إليك يخبرك بأنه يحبك لحبك إياه ، وقد أوجبت لك الجنة** » [رواه مسلم] .

وحين فقدت الحياة هذه الأخوَّة الصادقة ، والصداقة المخلصة ، فقدت أبهج وأمتع ما فيها ؛ لأن كثيرًا من الناس أصبح لا يعرف بعضهم بعضًا إلا من أجل المنافع والمصالح المادية .

لكن ما زال يوجد أصدقاء مخلصون ، فليتمسك الزوج بالصديق المخلص المؤمن ولتستمسك الزوجة بالصديقة المخلصة المؤمنة ، يتزاورون ويعود بعضهم بعضًا عند المرض ، ويشاركون بعضهم فى الأفراح والأحزان لله من غير نظر إلى المنافع الدنيوية ، وعندها سنشعر ببهجة الحياة .

* * *

عش بعقلك أنت

بعض الزوجات والأزواج يفكرن ويفكرون بعقول الآخرين ، فهم يريدون أن يكونوا مثلهم ، غايتهم التقليد والمحاكاة ، فهذه الزوجة ما أن ترى جارتها اشترت شيئًا ما إلا وتريد أن تشترى مثله ، بل ربما اشتدت المشابهة إلى طريقة اللبس والمشى والكلام وغيرها .

ولا مانع من التأسى بما نراه خيرًا ، ولكن بعض الذوبان فى الآخرين والعيش بعقولهم ، ومحاولة تقليدهم ، والتعب والنَصَب لعدم نيل ما نالوا .

هذه كلها من الأمور الخطيرة والتى يدخل بها الإنسان فى دوامة القلق والملل ، فليعلم كل من الزوج والزوجة أنه نسيج واحد ، خلقه الله تعالى بصفات وخلال لا يتشابه بها مع أحد من الناس ، فلا يوجد اثنان على وجه الأرض متشابهان فى كل شىء ، فلا يلغى الإنسان شخصيته ويذوب فى الآخرين ، ولكن ليكن لديه شخصية مستقلة فى الفهم والتفكير والنظر لأمور الحياة والكون ، فلا يسير مع الناس سواء أحسنوا أم أساؤا ، كلا ، ولكن عليه أن يوطن نفسه ، وفى الحديث الشريف يقول رسول الله ﷺ :

« **لا يكن أحدكم إمَعة ، يقول أنا مع الناس إن أحسن الناس أحسنت ، وإن أساؤا أساءت ، ولكن وطِّنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا ، وإن أساءوا أن تجتنبوا إساءتهم** » [رواه الترمذى] .

لقد كان من أكبر دواعى الكفر والبعد عن الله ومن ثم شقاء الدنيا والآخرة هو اتباع الآخرين بغير هدى من الله ، وذلك حين تصدى المشركون لدعوة الحق قائلين : ﴿ **إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم مقتدون** ﴾ [الزخرف : ٢٣] .

أيتها الزوجة : لا تكونى مثل هذه السيدة

خرج عمرو إلى المدرسة فى الصباح الباكر ، وقفت أم عمرو تنظر إليه من النافذة حتى غاب عن عينها ، ثم دخلت الأم وجلست فى شقتها وشرعت فى أداء واجباتها ، لكنها ما لبثت قليلًا إلا وجلست تفكر فى عمرو وتقول فى نفسها : اليوم شديد البرودة إننى لم أعتن بلبسه جيدًا ، إنه سوف يصاب بالبرد ، ترى هل سيصل عمرو إلى المدرسة سليمًا ؟ إن الحوادث كثيرة هذه الأيام ، إنه لا يراعى السير فى الطريق بعيدًا عن السيارات ، هل من الممكن أن يتعرض له أحد بسوء ؟!

جلست أم عمرو تتخيل كل ما يمكن أن يحدث لابنها من سوء وتدعو الله أن ينجيه منه وأن يعود لبيته سالمًا .

لقد أتعبت نفسها وضيعت وقتًا طويلًا فى التفكير بدون جدوى ، هذه الأم قلقة ولديها خوف متزايد وشكوك فى غير محلها ، فكل الأولاد يخرجون مثل ولدها ويفعلون ما يفعله كل يوم ، وعمرو نفسه يخرج ويعود كل يوم من غير أن يمسسه سوء ، ومع ذلك لا تزال أمه لا تكف عن التفكير كل يوم فى هذا الأمر ، إنها لا تعلم أن الخوف المتزايد على الطفل ينتج آثارًا عكسية ، وينشأ الطفل مصابًا بنفس الداء ، بل ربما غير قادر على التصرف فى أموره بمفرده ومنتظرًا دائمًا المساعدة من غيره ، كونى أيتها الأم مصدر ثقة لزوجك وأولادك ، ولا تكونى مصدر قلق ، واعلمى أن الأشخاص ميَّالون لاكتساب الثقة التى نضعها فيهم ، فإذا وثقت فى طفلك فسوف يكون محل ثقتك ، وسوف يتشجع على ما يُقْدِم عليه من عمل .

إن كثيرًا من حالات الملل والقلق نصنعها نحن بأنفسنا ، ولو فكرنا قليلًا لوجدنا أنه لا داعى لمثل هذا .. فلا تكونى مثل هذه السيدة .

تستطيع أن تُطَوِر حياتك وتُغَيِر عاداتك

قد يعترى الملل الحياة الزوجية نتيجة للروتين اليومى والذى قد لا يتغير كثيرًا فيبعث على الملل ، نعم الحياة بغير تطور تبعث على الملل ، ولكن ما الذى يجعلك لا تتطور ولا تغير عاداتك ؟!

حاول أن تقوم أنت وزوجتك برحلة خلوية فى الأماكن المفتوحة ، حاول أن تغير نمط حياتك اليومى ، أنواع الطعام والشراب . قم بزيارة لصديق عزيز ، أو لأسرة ذات صلات وثيقة بك . قم بصلة الرحم لأقاربك وإخوتك ، زيارة المرضى ، حضور الحفلات والأفراح واصطحاب الأولاد والأسرة معك ، هذا فوق أنه تغيير فى الروتين اليومى فهو يعطى الأولاد فكرة جيدة عن طبيعة المجتمع والتعايش الاجتماعى ، اجمع أولادك على تلاوة كتاب الله ، وقراءة سيرة رسول الله ﷺ وسير الصحابة الكرام ، كما أن اللهو مع الأولاد ليس مضيعة للوقت ، كلا ، يقول رسول الله ﷺ :

« كل شيء يلهو به ابن آدم فهو باطل إلا ثلاثًا : رمية عن قوسه ، وتأديبه فرسه ، وملاعبته أهله فإنهن من الحق » [رواه البخارى ومسلم] .

فلنجعل من حياتنا أوقاتًا للهو المباح والمرح ، وهذا رسول الله ﷺ مع كثرة مشاغله فى الدعوة إلى الله تعالى فإنه يجعل بين أوقات الجد والجهاد أوقاتًا للمرح والدعابة ، ففى إحدى الغزوات وبعيدًا عن أعين الناس وفى وقت الراحة يتسابق مع زوجته السيدة عائشة رضى الله عنها فيسبقها بعد أن تكون سبقته مرة قبل ذلك ، فيضحك ﷺ ويقول لها : « **هذه بتلك** » ثم فى إحدى المرات يطأطئ لها كتفه حتى تنظر إلى الحبشة وهم يلعبون بالحراب فى المسجد ، فتقول السيدة عائشة : « **والله لقد رأيت النبى ﷺ**

على باب حجرتى والحبشة يلعبون بالحراب فى المسجد ورسول الله ﷺ يسترنى بردائه لأنظر إلى لعبهم بين أذنه وعاتقه ثم يقوم من أجلى حتى أكون أنا التى انصرف ، فقدروا قدر الجارية الحديثة السن الحريصة على اللهو » [رواه البخارى ومسلم] .

كما أن الملل قد يتسرب إلى الحياة الزوجية نتيجة بعض العادات السيئة التى اعتادها الزوج أو اعتادتها الزوجة ولم يحاولا التغلب عليها بحجة أن هذه عادة ولن تتغير ، والحقيقة أن كل عادة قابلة للتغيير ، نعم قد تكون من الصعوبة بمكان ، لكن ممكن تغييرها ، وانظر أيها الزوج الكريم إلى المجتمع الجاهلى على عهد رسول الله ﷺ والذى كان يمتلئ بعادات مرذولة كيف تغير ، وكيف تغير الناس فى سنوات قلائل ، وكيف تغيرت عاداتهم !!

استعن بالإيمان بالله فى مواجهة تلك العادات السيئة ، ولن تعجز إذا توفرت النية الصادقة ، والعزيمة القوية .

« واعلم أن السمات الشخصية لا تورث .. وإن الكثير من علماء النفس يعتقدون أن الشخص الناضج انفعاليًا يستطيع أن يعدل سمات شخصيته ويهذبها بنفس السهولة التى يتعلم بها تسيير آلة معقدة » [1] .

* * *

(١) عن كتاب : « كيف نتعامل مع الناس ؟ » بتصرف - « إدموند بوليز - كورديليا كيلى » ترجمة : السيد محمد عثمان .

ادفع الملل عنك بالصلاة

لا أحسب أن أحدًا يبدأ يومه بالصلاة ، يناجى رب العالمين ، ويلجأ إليه ويطلب منه العون والقوة ثم يشعر بالملل بعد ذلك ، يقول رسول الله ﷺ :

« **من صلى الصبح فهو فى ذمة الله** » [رواه مسلم] ، أى أن الله تعالى يحرسه ويرعاه ، فهو تحذير لكل من أراد أن يؤذيه من شيطان أو إنسان .. نعم فالصلاة تعطى للإنسان راحة نفسية عظيمة ، وقوة روحية كبيرة يستطيع بها التغلب على كدر الحياة ، « **كان رسول الله ﷺ إذا حَزَبَه أمر فزع إلى الصلاة** » [رواه البخارى] .

فهل جربت ايها الزوج وهل جربت أيتها الزوجة اللجوء إلى الله وإلى الصلاة عند الشعور بالملل ؟!

وهذا أشهر الأطباء فى الغرب صاحب أشهر المؤلفات : « **الإنسان ذلك المجهول** » يقول : « لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا ، وقد رأيت بوصفى طبيبًا كثيرًا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزًا وتسليمًا تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم .. إننا نربط أنفسنا حين نصلى بالقوة العظمى التى تهيمن على الكون ونسألها ضارعين أن تمنحنا قبسًا منها نستعين به على معاناة الحياة ، بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ولن تجد أحدًا ضرع إلى الله مرة إلا عادت إليه هذه الضراعة بأعظم النتائج » [1] .

لذلك جعل الإسلام الحنيف فى اليوم والليلة خمس صلوات فى أوقات

---

(١) د / ألكسيس كارل ، نقلًا عن ديل كارنيجى : « دع القلق » .

مختلفة ومتلاحقة من وقت استيقاظ الإنسان ؛ حتى يغتسل الإنسان بين الحين والآخر من أدران الحياة وهمومها ، وقد شرع صلاة تسمى « **صلاة الحاجة** » يلجأ إليها الإنسان المسلم كما كان يلجأ إليها رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر من أمور الحياة ، فيطلب العون من الله والمساعدة ، وهما ركعتان مثل ركعتى النافلة يدعو بعدهما العبد بما شاء قال تعالى :

﴿ **وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون** ﴾ [البقرة : ١٨٦] .

أيها الزوج إذا شعرت بالملل أو بسوء خلق زوجتك فالجأ إلى الصلاة وادعو الله أن يصلح حالها ، وانظر إلى قول الله تعالى : ﴿ **وأصلحنا له زوجه** ﴾ [الأنبياء : ٩٠] ، وكان ذلك عن سيدنا زكريا عليه السلام لأنه كان من المسارعين فى الخيرات الداعين الله رغبًا ورهبًا وكان من العابدين .

وانظر إلى هذا الحديث القدسى حين يخاطب الله تعالى عباده جميعًا قائلًا : « **يا عبادى كلكم ضال إلا من هديته ، فاستهدونى أهدكم ، يا عبادى كلكم جائع إلا من أطعمته فاستطعمونى أطعمكم ، يا عبادى كلكم عار إلا من كسوته فاستكسونى أكسكم ..** » [رواه مسلم] .

فكيف بمن يدعو الله إلى رحابه ! ما له يترك دعاءه ونداءه ؟!

دخل رسول الله ﷺ المسجد مرة فوجد أبا أمامة جالسًا فى صحن المسجد فى غير وقت الصلاة فسأله عن سبب ذلك فقال أبو أمامة : هموم لزمتنى وديون يا رسول الله ، فقال رسول الله ﷺ : « **افلا أعلمك كلامًا إذا قلته أذهب الله** همك ، وقضى عنك دينك ؟ قال : بلى يا رسول الله **قال : إذا أصبحت وإذا أمسيت فقل : اللهم إنى أعوذ بك من الهم والحزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ،**

وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال » [رواه أبو داود] .

قال أبو أمامة : ففعلت ذلك فأذهب الله همى ، قضى عنى دينى .

فهذا دعاء لمن أصابه هم أو حزن أو شعر بالملل ، وليس المهم فى التلفظ باللفظ فحسب بل استشعار المعنى واللجوء إلى الله تعالى خالق الخلق ، ومُسبب الأسباب ، والثقة فيما عند الله تعالى .

* * *

هذه الممارسات تدفع عنك الملل

هناك بعض الممارسات تؤثر إيجابيًا فى مزاج الإنسان ، فيشعر بعدها بالراحة ، ويذهب عنه الملل ، **وبعض هذه الممارسات** [1] :

- انصت للقرآن الكريم بتركيز .
- عبِّر عن حبك وإعجابك بشخص آخر .
- قم بتنظيم لقاء أو حفل مع أصدقاء .
- اجتمع مع أشخاص متحمسين .
- افعل شيئًا يثير الحب .
- تطوع لمساعدة شخص يحتاج إلى المساعدة أو النصح .
- امتدح شيئًا إيجابيًا فى شخص آخر .
- تعرَّف على شخصية جديدة .
- تعرَّف على طريقة أو عمل شىء تؤديه زوجتك .. أو زوجك .
- سجِّل أشياء إيجابية تريد عملها اليوم أو الأسبوع القادم أو الشهر القادم .
- قم بمداعبة أطفالك .
- اقرأ شيئًا جديدًا .

(١) عن كتاب : « الاكتئاب .. فهمه وأساليب علاجه » بتصرف يسير - تأليف الدكتور : عبد الستار إبراهيم .

- اكتب رأيك فى مقال قرأته فى جريدة .
- اجتمع مع أشخاص سعداء .
- ارتد غيارًا أو ملابس نظيفة .
- تناول طعامًا أو شرابًا فى الخارج .
- تحدث بإعجاب عن بعض منجزاتك .
- اقض بعض الوقت فى مشاهدة الطبيعة « تتفكر فى خلق الله » .
- مارس الاسترخاء .
- اشتر شيئًا لشخص تحبه .
- ابتسم للآخرين .

* * *

المــراجع

١ – **القرآن الكريم** .

٢ – **صحيح البخارى** .

٣ – **صحيح مسلم** .

٤ – **صحيح الجامع الصغير** – للعلامة / ناصر الدين الألبانى .

٥ – **إحياء علوم الدين** – حجة الإسلام أبى حامد الغزالى .

٦ – **حلية الأولياء** – أبى نعيم الأصفهانى .

٧ – **صحتك النفسية والجنس** – د/ عبد الرحمن عيسوى ، على عبد الحميد السيد .

٨ – **الإسلام والتربية الجنسية** – د / وجيه زين العابدين .

٩ – **جدِّد حياتك** – الشيخ محمد الغزالى .

١٠ – **كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس** – دايل كارنيجى .

١١ – **كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة** – دايل كارنيجى .

١٢ – **كيف تتعامل مع الناس** – ادموند بوليز – كورديليا كيلي ترجمة السيد محمد عثمان .

١٣ – **تأملات فى سلوك الإنسان** – د / ألكسيس كارل .

١٤ – **استمتع بالحياة** – لورانس جولد ، ترجمة عبد المنعم الزيادي

١٥ – **القلق** – ج . كنيدى ، ترجمة د / جمال زكى .

١٦ – **الاكتئاب . اضطراب العصر الحديث .. فهمه وأساليب علاجه** – د / عبد الستار إبراهيم .

فهرس الكتاب

الموضوع	الصفحة

* * *

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ٨٤١٦ / ٢٠٠٠

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ - شارع نشاطى شبرا القاهرة
الرقم البريدى ـــ ١١٢٣١